



**БУСИДО
МОН**

Региональная общественная организация "Спортивный клуб "Бусидо мон"
123001, Москва, Ермолаевский пер., 18А-24
т. +7 (926) 537-45-97
ф. +7 (495) 503-56-94
e-mail: bushido-mon@yandex.ru
www.bushido-mon.ru

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Летней Школы «Бусидо Мон»
по предсезонной подготовке
17–22 августа 2011 г.

Цели и задачи:

Сборы проводятся под руководством инструктора СК «Бусидо Мон» сэнсея **С.Киреева** (III дан) с целью улучшения физической кондиции и совершенствования технико-тактических навыков.

Программа школы:

1. Тренировки по ОФП и СФП.
2. Работа на снарядах (ручные макивары, боксерские и тайские лапы, ракетки).
3. Тренировки по кумитэ.

Тренировочное снаряжение участников:

- комплект защитных средств (щитки на голень, наколенники, накладки на руки, паховая раковина);
- манжеты-утяжелители для ног (1–2 кг) и рук (0,5–1 кг);
- резиновый жгут (1,5 м);
- пластиковый хозяйственный мешок (КРЕПКИЙ!);
- хозяйственные перчатки;
- ручные макивары и боксерские лапы (по возможности).

Место и условия проведения Летней Школы «Бусидо Мон»:

База отдыха «Курчатовец» от Минатома России (Московская область, Серпуховской район, поселок Кремёнки, далее 4 км).

Стоимость проживания, питания и обучения за 5 суток – 6250 р. (по желанию + 600 р. за транспорт из Москвы на базу и обратно).

Дополнительная информация об условиях участия в Школе, сроках представления заявок и отправлении на базу по телефонам администратора СК «Бусидо Мон»: дом тел. (8 495) 941-08-49; (8 495) 303-13-43; моб. +7 915 289 28 38.

Администратор СК «Бусидо Мон»
Прищепа Владимир Борисович